



Übung	Schwerpunkt	Lernfeld
1. Endzonenspiel mit Frisbee	Räumliche Orientierungsfähigkeit	Spiele/Sportspiele
2. Bewegliches Ziel	Räumliche Orientierungsfähigkeit	Spiele/Sportspiele
3. Treibjagd	Reaktionsfähigkeit	Spiele/Sportspiele
4. Seilspringen	Rhythmusfähigkeit	Rhythmische Sportgymnastik
5. Musikstopp	Rhythmusfähigkeit	Rhythmische Sportgymnastik
6. Rundenstaffel6	Langzeitausdauer	Leichtathletik
7. Aufgabenstaffel	Langzeitausdauer	Leichtathletik
8. Banklauf	Langzeitausdauer	Leichtathletik
9. Würfelstaffel	Langzeitausdauer	Leichtathletik
10. Puzzlestaffel	Kurzzeitausdauer	Leichtathletik
11. Bingostaffel	Ausdauertraining	Leichtathletik
12. Linienstaffel	Reaktionsfähigkeit	Leichtathletik
13. Mitläufer einsammeln	Kooperation	Leichtathletik
14. Krake	Reaktionsfähigkeit	Leichtathletik



## Piktogramme zu den sportmotorischen Grundfähigkeiten



Koordination



Kondition



Kraft

## Piktogramme zu den Lernfeldern



Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen)



Spielen/Sportspiele



Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten



Turnen



Rhythmische Sportgymnastik



Kämpfen und Ringen

## Ergänzende Piktogramme



Schwerpunkt/Kompetenzen



Material



Zeitaufwand



Differenzierung



Durchführung



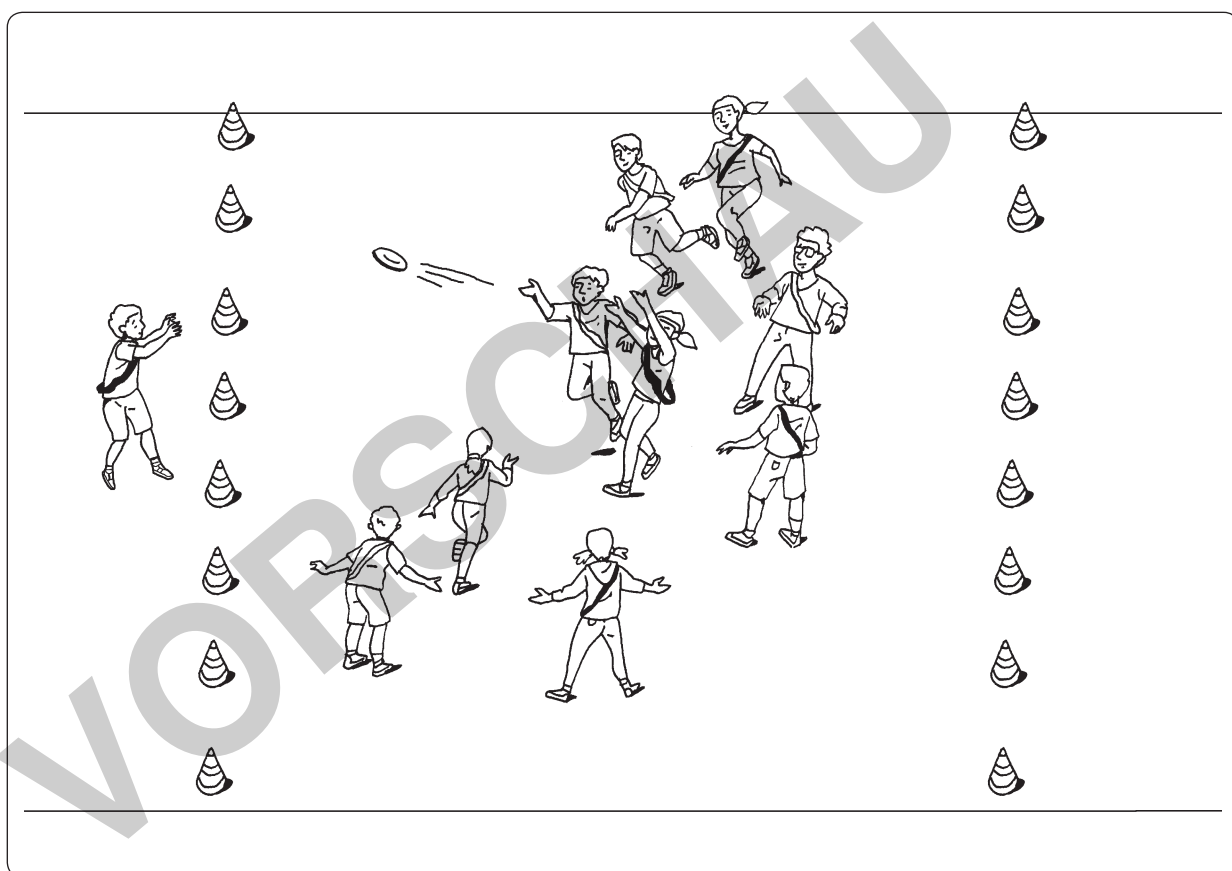
Wichtige Hinweise

# 1. Endzonenspiel mit Frisbee



Räumliche Orientierungsfähigkeit, Langzeitausdauer, Spielfähigkeit

Die Klasse wird in Teams von maximal acht Schülern eingeteilt. An den beiden Kopfseiten der Halle werden mit Hütchen Zonen (ca. 4–6 m) markiert. Jeweils zwei Teams spielen in der gesamten Halle gegeneinander und erhalten Mannschaftsbänder in zwei unterschiedlichen Farben. Ziel des Spiels ist es, die Frisbeescheibe in der Endzone zu fangen. Die Schüler versuchen durch geschicktes Werfen, Laufen und Fangen, einen Mitspieler in der Zone anzuspielen. Die Zonenmarkierung darf nicht mit der Frisbeescheibe in der Hand überlaufen werden. Die Spieler im Feld dürfen mit der Scheibe maximal drei Schritte gehen. Im Spiel darf die Scheibe auf den Boden fallen und von jedem Schüler wieder aufgenommen werden. Die Kinder können sie nur in der Flugphase abfangen. Sie darf nicht aus den Händen gerissen werden.



1. Das Werfen und Fangen der Frisbeescheibe stellt hohe Ansprüche an die Schüler. Zu Beginn kann deshalb vereinbart werden, dass die Spieler beim Werfen und Fangen nicht von Gegenspielern bedrängt werden dürfen. Durch mehr Spielfluss wird automatisch die Motivation am Spiel gesteigert.
2. Es können auch zwei Weichbodenmatten an der Hallenwand aufgestellt werden. Anstatt die Frisbeescheibe in der Endzone zu fangen, müssen nun die Matten vom Spielfeld aus getroffen werden, um Punkte zu erzielen. Die Zone bleibt erhalten. Die Kinder dürfen nur außerhalb dieser Zone auf die Matte werfen.
3. Erfahrene Gruppen dürfen keine Schritte mit der Scheibe in der Hand machen.



Frisbee, Hütchen, evtl. Weichbodenmatten, Mannschaftsbänder



20 Min.



## 4. Seilspringen



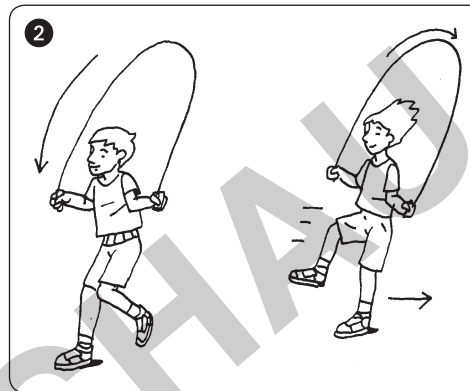
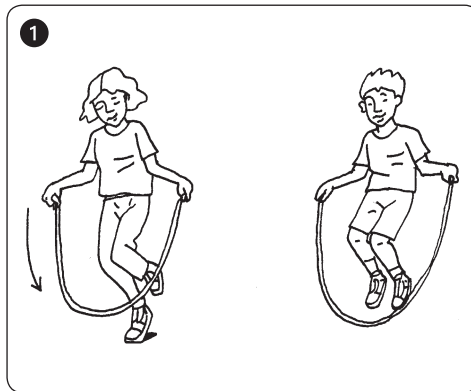
Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Sprungkraft



Das Springseil ist den Kindern vertraut und auch im Freizeitbereich ein weitverbreitetes Spielgerät. Im Unterricht dient es der Konditions- und Koordinationsförderung.

Jedes Kind bekommt ein Seil und kann zunächst frei in der Halle sein Können testen und zeigen. Anschließend können ein paar einfachere Übungen gemeinsam im großen Kreis durchgeführt werden:

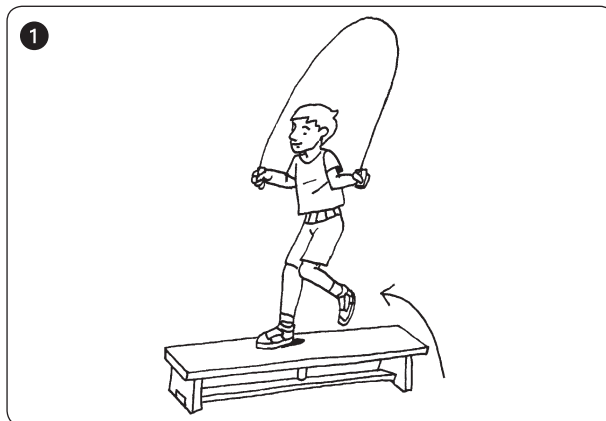
1. Beid- oder einbeiniges Seilspringen auf der Stelle (vorwärts und rückwärts)
2. Das Seil im Laufen schlagen (vorwärts/rückwärts)
3. Seilspringen auf Zeit bzw. nach Schlaganzahl



1. Geübte Schüler springen mit dem Seil im Stand oder laufend über in der Halle aufgestellte Bänke oder Kastenoberteile. Das Springen auf einer Weichbodenmatte ist besonders anstrengend.

2. Neben den Variationen der Schlagrichtung und des Untergrunds können auch Fuß- oder Beinstellungen geändert werden, wie z. B. Überkreuzen der Beine, Schritte zur Seite etc.

3. Die Übungen können teilweise auch mit einem Partner durchgeführt werden. Dabei springen beide Kinder mit einem Seil. Die Partner können gegenüber-, hintereinander- und nebeneinanderstehen. Stehen die Kinder nebeneinander, hat ein Kind ein Seilende in seiner rechten, das andere Kind das zweite Seilende in der linken Hand.



Seile, Bank, Kasten, evtl. Weichbodenmatte



20 Min.



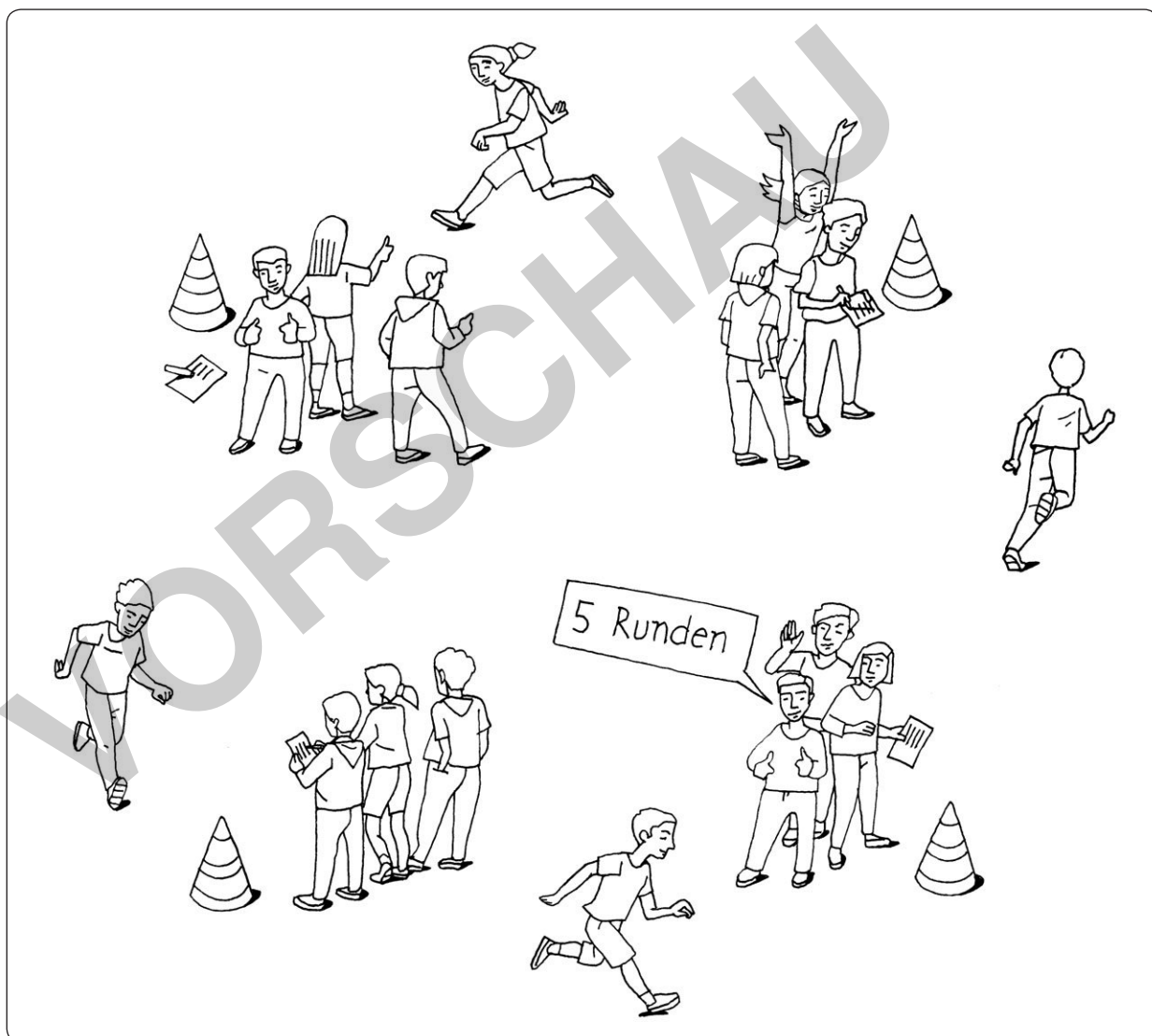
## 6. Rundenstaffel



Langzeitausdauer



Die Lerngruppe wird in vier Teams eingeteilt. In der Halle werden Hütchen im Quadrat aufgestellt und jedes Team stellt sich an eine der vier Ecken. Die Größe des Quadrats muss der Anzahl der Schüler und deren Fertigkeiten entsprechen. Auf ein Zeichen läuft der erste Schüler jedes Teams los. Hat der Schüler nach einer Runde sein Team erreicht, läuft der zweite Schüler los usw. Die Runden werden von den Schülern gezählt. Alternativ können an jedem Hütchen Stift und Zettel bereitgelegt werden, um die Runden zu notieren. Nach einer zuvor festgelegten Zeit, wird die Staffel beendet. Das Team mit den meisten Runden hat gewonnen. Um zu verhindern, dass die Schüler im Sprint die Runden laufen, sollte die Zeit so gewählt werden, dass jeder Schüler mindestens fünf oder sechs Runden zu laufen hat.



Bei einer leistungsstarken Lerngruppe kann der Lehrer die Anzahl der zu laufenden Runden für den einzelnen Schüler erhöhen. So ist die Förderung der Kondition intensiver. Natürlich kann die Zeit oder die Laufstrecke auch variiert werden.



Hütchen, Stoppuhr, evtl. Zettel und Stift



15 Min.



# 9. Würfelstaffel

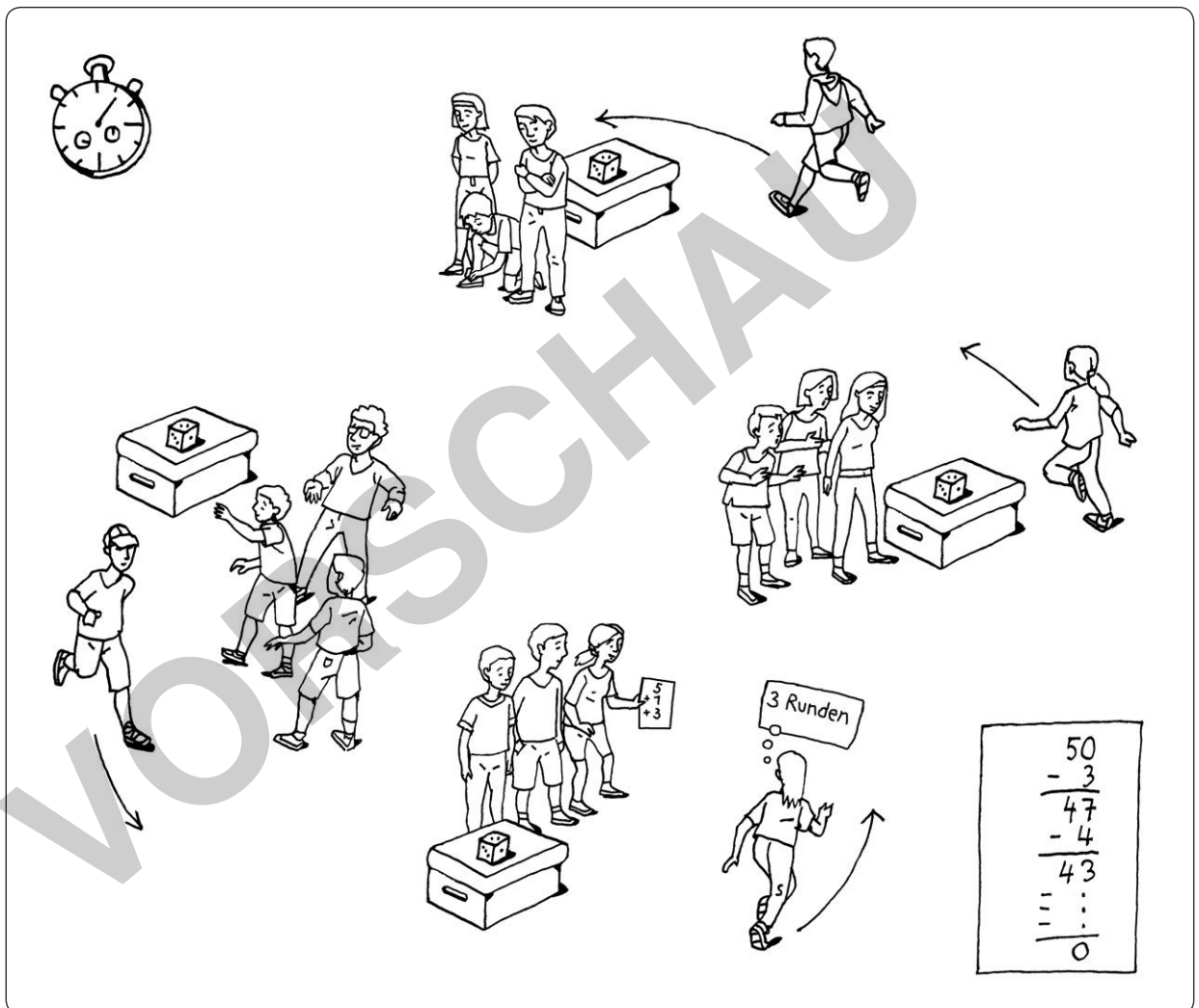


## Langzeitausdauer



Es werden vier bis sechs Gruppen gebildet. Jede Gruppe hat einen kleinen Kasten oder einen Reifen als Ausgangspunkt und einen Würfel mit Zettel und Stift. Die Kästen bzw. Reifen werden in der Halle kreisförmig angeordnet. Der Umfang des Kreises sollte der Größe und den Fertigkeiten der Lerngruppe angemessen sein.

Der erste Läufer jeder Gruppe würfelt und läuft die entsprechende Anzahl an Runden. Nun würfelt der zweite Schüler der Gruppe usw. Die Anzahl der Runden wird auf dem Zettel notiert. Welche Gruppe nach einer bestimmten Zeit die meisten Runden laufen konnte, hat gewonnen.



1. Bei leistungsstarken Lerngruppen kann der Umfang des Kreises, die Gruppengröße oder die Zeit bzw. die Rundenzahl variiert werden.
2. Die Schüler subtrahieren die jeweilige Anzahl der gelaufenen Runden von einem zuvor festgelegten Wert, wie z. B. 50. Die Gruppe, die zuerst bei null angekommen ist, hat gewonnen.
3. Die Würfelstaffel kann auch als Pendelstaffel mit bestimmten Vorgaben (z. B. Hüpfen, rückwärtslaufen, auf einem Bein etc.) durchgeführt werden. Dafür werden alle Kästen auf eine Linie gestellt und die Schüler müssen eine Wendemarke umlaufen.



kleine Kästen (Reifen), Würfel, Zettel, Stifte



10–15 Min.



# 11. Bingostaffel

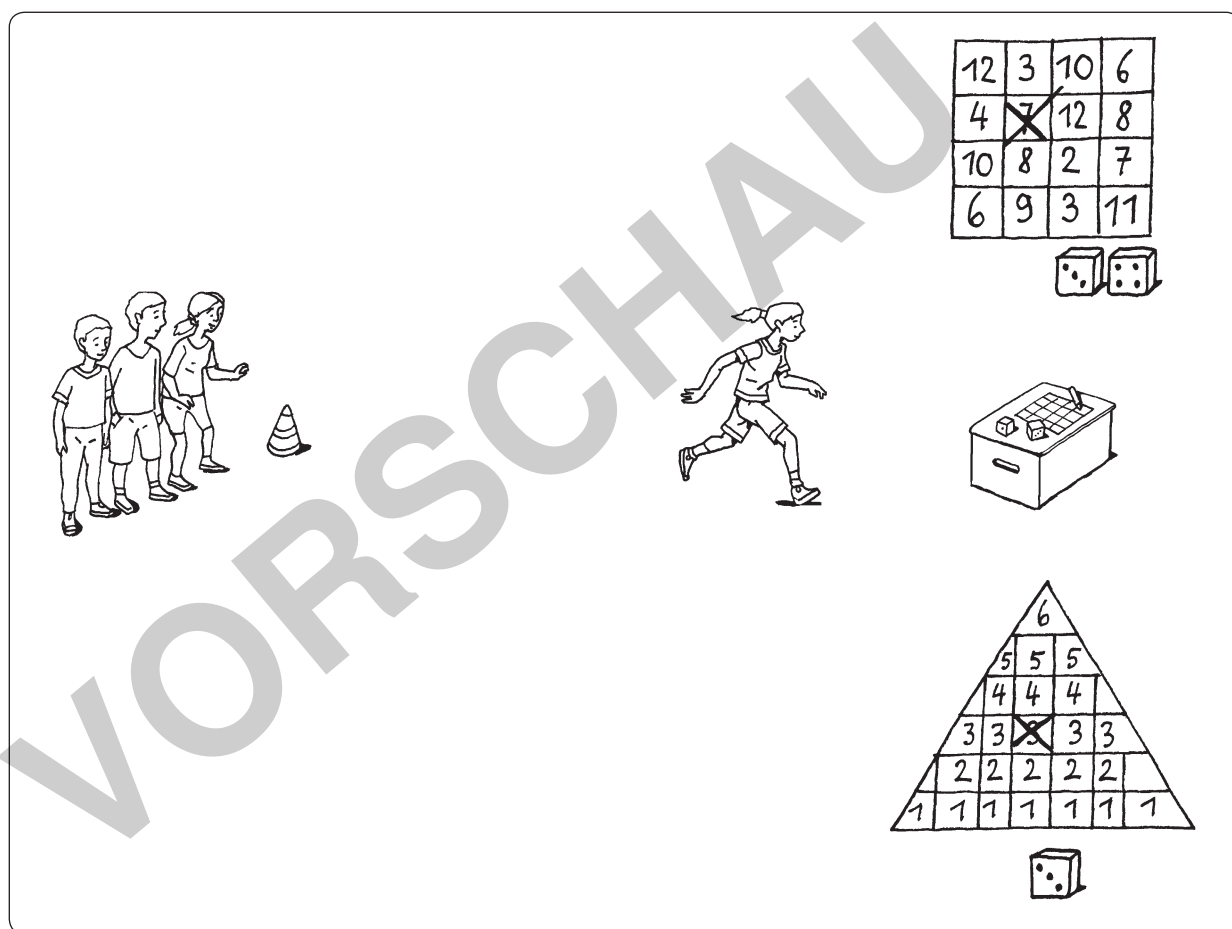


Langzeitausdauer



Die Klasse wird in Gruppen von fünf bis acht Schülern eingeteilt. Jeder Gruppe wird eine Laufstrecke zugeordnet, die jeweils durch einen kleinen Kasten und ein Hütchen gekennzeichnet und parallel zueinander angeordnet sind. Das Hütchen bildet dabei die Startmarkierung. Auf dem kleinen Kasten am Ende der Strecke liegen jeweils zwei Würfel, Stift und ein Bingozettel. Diesen muss der Lehrer oder die Gruppe zuvor fertigstellen (siehe Abbildung). Die Gruppen stellen sich hinter dem Hütchen in einer Reihe auf.

Der erste Schüler jeder Gruppe läuft los, würfelt auf dem Kasten, streicht die entsprechende Zahl durch und läuft zurück zur Gruppe. Nun startet der zweite Schüler usw. Die Gruppe, die zuerst eine Zahlenreihe auf dem Zettel durchgestrichen hat, ruft „Bingo“ und hat gewonnen.



1. Durch Variieren der Laufstrecke, der Gruppengröße, der Anzahl der zu würfelnden Zahlen sowie der zu streichenden Zahlenreihen kann die Laufintensität erhöht bzw. den Fertigkeiten der Gruppe angepasst werden.
2. Das Spiel kann ebenfalls mit einer Zahlenpyramide (siehe Abbildung) gespielt werden. Die Kinder dürfen auch hier immer nur einmal würfeln, allerdings mit nur einem Würfel. Wer zuerst alle Zahlen durchgestrichen hat, gewinnt.
3. Natürlich können auch Hindernisse auf der Laufstrecke stehen oder bestimmte Laufstile vorgegeben werden, wie z.B. Rückwärtslaufen, auf einem Bein springen o. Ä.

Hütchen, kleine Kästen, Bingozettel, Stift, Würfel



10–15 Min.



## 13. Mitläufer einsammeln

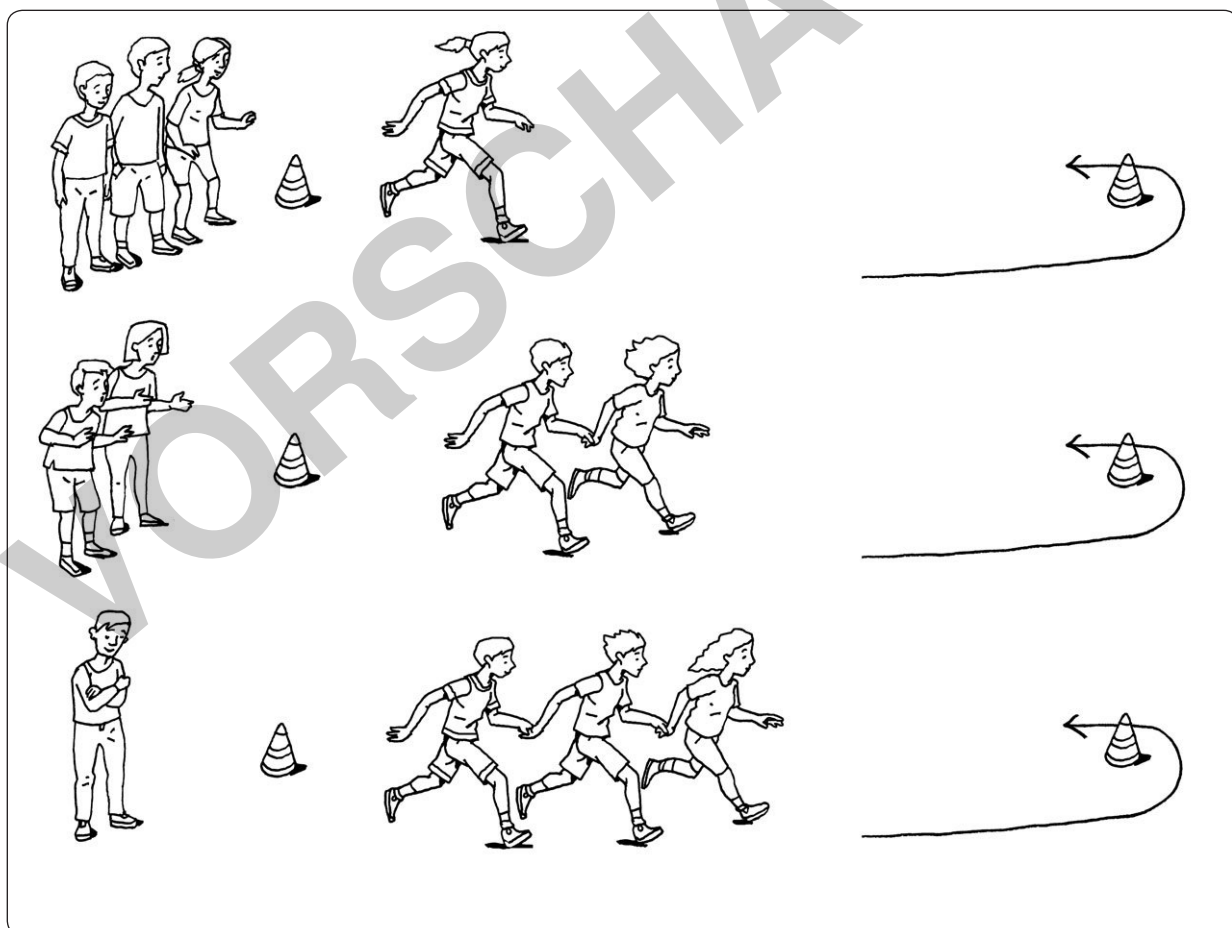


Kooperation, Langzeitausdauer



Die Übung wird in Gruppen von vier bis fünf Schülern als Pendelstaffel durchgeführt. Es empfiehlt sich, keinen Wettkampf durchzuführen, da sonst der Gedanke des gemeinsamen Laufens und der Rücksichtnahme auf jeden einzelnen Schüler in den Hintergrund rückt.

Jeder Gruppe wird eine durch zwei Hütchen markierte Laufstrecke zugeteilt. Ein Hütchen dient dabei als Start-, das andere als Wendemarkierung. Nun läuft der erste Schüler jeder Gruppe los, umläuft die Wendemarke und kehrt zu seiner Gruppe zurück. Er nimmt den zweiten Läufer an die Hand und die beiden laufen zusammen Richtung Wendemarke. Haben sie diese umlaufen, sammeln sie den dritten Schüler der Gruppe ein, laufen zusammen um die Wendemarke usw. Je nach Gruppengröße läuft zu einem Zeitpunkt die gesamte Gruppe geschlossen einmal um die Wendemarkierung. Nun wird der Schüler, der zuerst gelaufen ist, beim Starthütchen wieder „abgegeben“. Nach und nach werden auf diese Weise alle Schüler wieder zum Start gebracht, sodass zum Ende nur noch der Schlusläufer unterwegs ist. Erreicht dieser wieder seine Gruppe, ist der Lauf beendet. Durch das „Einsammeln“ und „Abgeben“ der Schüler läuft jedes Kind die gleiche Strecke.



Durch Variieren der Laufstrecke und der Gruppengröße kann die Laufbelastung den individuellen Leistungsansprüchen der Lerngruppe angepasst werden.



Hütchen

**netzwerk  
lernen**

Jörn Herbers, Basistaugung Kondition  
© Persen Verlag



10–15 Min.



**zur Vollversion**